

普通高等学校
公共体育课程
系列教材

体育运

动不仅是游
戏，不仅是
记录的创
造，它同样
也是一种升
华，也是一
种精神上的
恢复。

全国高等学校体育教学
指导委员会审定

体育文化概论

主编 于可红 金福春



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

1 2 3 4 5

普通高等学校公共体育课程系列教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育文化概论

主 编 于可红 金福春

高等教育出版社

内容提要

本书以国家教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书分上下两篇。上篇对体育运动的诞生、现代社会体育的价值、奥林匹克运动的理念与精神等内容进行了阐述,展示了体育的内涵。下篇着重介绍了体育运动的健身原理、健身方法、运动伤病防治及日常健身方法,体现了科学性和实用性。同时本书根据《纲要》精神,对学生的体育课程学习和学生体质健康标准的评价内容进行了介绍。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育文化概论 / 于可红, 金福春主编. —北京: 高等教育出版社, 2004.10

ISBN 7-04-015060-3

I. 体... II. ①于...②金... III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104538 号

策划编辑 郭立伟 责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴昊 责任印制 潘文瑞

书 名 体育文化概论
主 编 于可红 金福春

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-82028899	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com

排 版 南京理工排版校对有限公司
印 刷 杭州余杭人民印刷有限公司

开 本	787 × 960 1/16	版 次	2004 年 10 月第 1 版
印 张	16	印 次	2005 年 6 月第 2 次
字 数	272 000	定 价	20.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主任:郭申初

副主任:徐剑津 于可红

成员:(按姓氏笔画排序)

方爱莲	叶东惠	朱希伟	李建设
李立敏	何 选	苏亚平	杨新海
金福春	金祖云	周云飞	姜建华
赵浅华	胡振浩	徐宏伟	诸葛伟民
袁建国	翁惠根	黄 滨	黄永良
章 莺	楼兰萍	潘慧炬	滕 青

本册主编:于可红 金福春

副主编:周永平 黄 滨 杨新海 曹守和

编写人员:(按姓氏笔画排序)

于可红	王 进	方爱莲	叶东惠	刘秋安
杨新海	周永平	周丽君	金朝跃	金福春
赵浅华	钱宏颖	曹守和	黄 滨	

前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 10 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》9 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。在此基础上,我们还将编写运动技术项目类教材《武术》和《羽毛球》等,以满足大学生对不同运动项目的喜好。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2004 年 8 月

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)82028899 转 6897 (010)82086060

传 真：(010)82086060

E - mail : dd@hep. com. cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮 编：100011

购书请拨打读者服务部电话：(010)64054588

目录

上 篇

第一章 人类发展中的体育	3
第一节 人类的进化与体育的诞生	4
第二节 人类发展的历史悖论	9
第三节 现代社会中体育的价值	13
第二章 奥林匹克运动	18
第一节 奥林匹克运动的渊源	18
第二节 奥林匹克运动的兴起	23
第三节 奥林匹克理念与精神	33
第四节 奥林匹克标志和仪式	37
第三章 中西体育文化的比较	44
第一节 对体育文化的理解	44
第二节 中西体育文化特点的比较	47
第三节 中国民族体育文化	56
第四章 中华民族的传统养生	68
第一节 传统养生活动的形成和发展	68
第二节 中华传统养生的原理、原则与特点	73
第三节 中华传统养生文化的哲学基础	79
第五章 心理卫生与体育锻炼	85
第一节 心理卫生与心理健康的概述	85
第二节 大学生常见的心理问题	89
第三节 心理咨询与健康调节	93
第四节 体育锻炼与心理健康	103

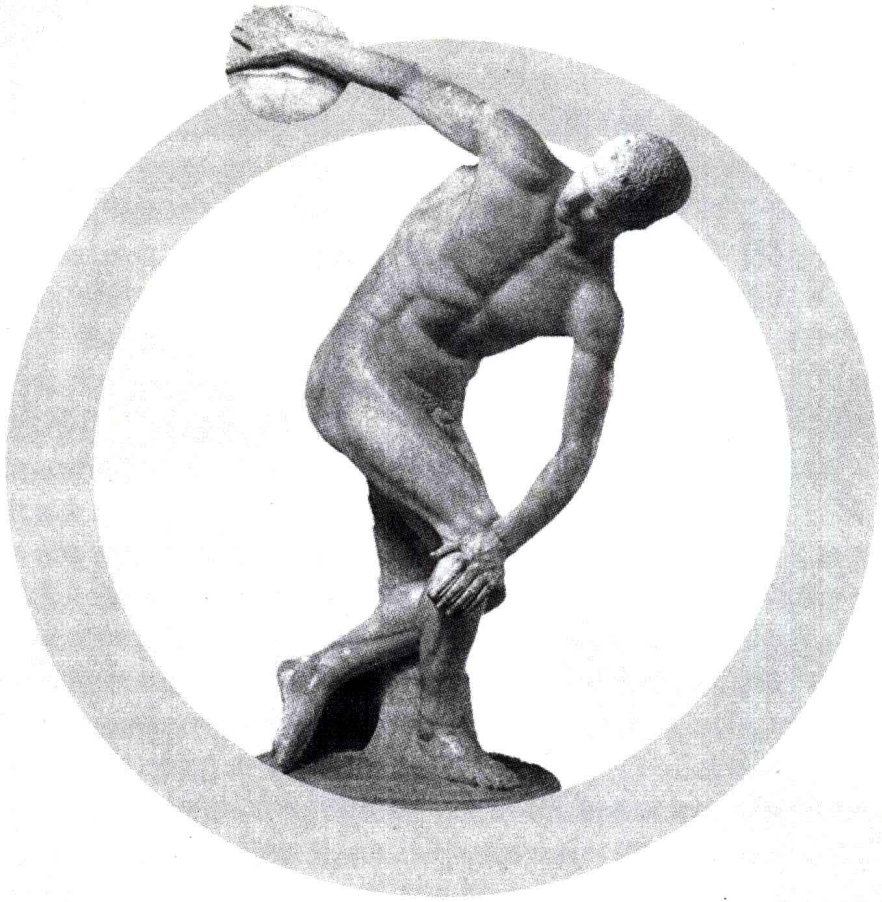
下 篇

第六章 体育运动健身原理	119
--------------------	-----

第一节	遗传性和变异性原理	119
第二节	新陈代谢原理	122
第三节	生命平衡原理	130
第七章	体育运动健身方法	138
第一节	选择体育运动健身方法的原则	138
第二节	体育运动健身方法	139
第三节	常见疾病的运动康复	153
第八章	体育卫生与运动伤病防治	161
第一节	体育运动及自我监督	161
第二节	运动损伤预防及处理	171
第三节	运动性疾病的预防和处理	177
第九章	大学生日常健身方法集萃(范例)	188
第一节	课间健身活动集萃	188
第二节	日常健身活动	197
第十章	体育评价	221
第一节	学生体育课程的学习评价	221
第二节	学生体质健康标准的个体评价	225
附录	大学生体育锻炼评分标准	239
参考文献	244



上篇



体育文化概论

第一章 人类发展中的体育

本章导读:体育究竟是什么?在人类几千年的历史发展过程中,体育就像一个谜,一次次地被提出,要求人类作出回答。在政治家眼里,体育是政治的;在经济家眼里,体育是商业的;在生物学家眼里,体育是本能的;在宗教学家眼里,体育是神圣的;在诗人眼里,体育是一首流动的诗;在医学家眼里,体育是健康的;在一个尚未解决温饱问题的百姓眼里,体育是贵族的。那么,在你眼中体育是……

体育,作为人类社会所特有的文化现象,它的发生与发展已有数千年的历史,事实上,我们很难确切地知道它究竟产生于何时。在人类的文化史上曾经出现过许许多多令人叹为观止、盛极一时的文化现象,然而伴随着岁月的流逝,许多文化现象凋零了、衰败了,但体育的发展经久不衰,反而日益昌盛壮观,以致任何一个生活在当今世界的人,无论是赞美它的、迷恋它的、批评它的、还是歧视它的,总会感受到体育的魅力,以及体育对人类的行为方式、情感交流方式、生活方式等所带来的巨大影响。体育已渗透到现代人类生活的各方面,成为现代人类生活的重要组成部分。无论是一场紧张激烈的足球赛、排球赛,还是一场精彩纷呈的奥运会,无不牵动着上至总统、元首,下至平民百姓的心。为什么体育会具有如此巨大的生命力和影响力?体育究竟是什么?在人类几千年的历史发展过程中,体育就像一个谜,一次次地被提出,要求人类作出回答。在政治家眼里,体育是政治的,因为,体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族自豪感。在经济家眼里,体育是商业的,因为,在世界体育大国中,体育产业已成为国民经济的支柱产业。在生物学家眼里,体育是本能的,因为,体育是人类作为自然界一种物种的生命力象征。在宗教学家眼里,体育是神圣的,因为,在人类宣称“上帝死了”、物欲粉碎人的所有理想、信仰之后,只有体育还存在着崇高、存在着追求。在诗人眼里,体育是一首流动的诗,因为,在体育中到处洋溢着激情、和谐、美。在医学家眼里,体育是健康的,因为体育是人类预防疾病、保持心身健康、长寿的最积极、最有效手段。当然,在一个尚未解决温饱问题的百姓眼里,体育是贵族的,因为,体育中的非实用、非功利性的蹦蹦跳跳,那简直是无聊和消磨时光。千百年来,体育就像一个万花筒,它恒提恒新,而在每个人的心中总有一个属于自己的体育。我们认为,要对体育作出较为科学、全面的认识,就需要我们从人类自身的进化史、人类的精神生活史



及体育本身的发展演变史中去寻求解答。

第一节 人类的进化与体育的诞生

一、人类的进化及特征

“进化”一词源于拉丁语“evolver”，其含义是“展示”，是指表现出一个事件序列中的规则顺序，更重要的是，它含有进步发展的概念。既可以理解为发展、进步的过程，也可以视为前进性变化的结果。1774年，德国生物学家阿尔布莱克·冯·哈勒(Albrecht von Haller)最早在生物学中使用了“进化”这个词。

从类人猿到真正意义上人的诞生是一个十分复杂而缓慢的过程。考古学上以“奥杜韦文化”作为能人阶段(Homo habilis)最早旧石器文化的代表，其年代在公元前200~170万年之间。距今150万年左右的“阿舍利文化”期，标志着人类的早期祖先告别猿类进入直立人阶段(Bipedalism)，如爪哇猿人，以及距今170万年的元谋猿人和距今70~23万年的北京猿人都是直立人。在距今20~15万年左右，人类祖先进入化石智人阶段，如尼安德特人、克罗马农人，这一阶段结束于距今54万年间，之后人类祖先才真正进入现代智人阶段。在人类进化发展的各个阶段，具有鲜明的阶段特征，如在能人阶段：人类祖先是一个庞杂的群体，体质类型多样，脑容量约500毫升左右。在直立人阶段：脑容量骤增到1000毫升左右，制作工具的技术已相当高明。“这段时间的99%以上，人类是作为野生动物的狩猎者和果实、种子、蜜蜂的采集者而生活的”^①。在化石智人阶段：脑容量已与现代人相当，约1500毫升左右，能制作大量组合工具，如矛、石球、弓箭等，并已学会人工取火，发音器官有了明显的变化，在后期(距今约1万年左右)出现了原始宗教、艺术等活动，标志着人类文明的起源。正如恩格斯所指出：“蒙昧时代是以获取现成的天然产物为主的时期；人工产品主要是用作获取天然产物的辅助工具。野蛮时代是学会畜牧和农耕的时期，是学会靠人的活动来增加天然产物生产的时期。文明时代是学会对天然产物进一步加工的时期，是真正的工业和艺术的时期。”^②

在类人猿向人转变的整个进化过程中，具有里程碑意义的是人能持续长时间地保持直立姿势和行走、四肢的分化、发音器官的日趋完善、脑的高

^① (英)马勒克夫. 世界史通览—公元前9000年—公元1975年的世界. 北京: 知识书店, 1983, 90~93

^② 马克思恩格斯选集. 第4卷, 第24页



度发达。因为,人只有具备了这些条件,才标志着他和其他动物真正地区分开来(图 1-1)。

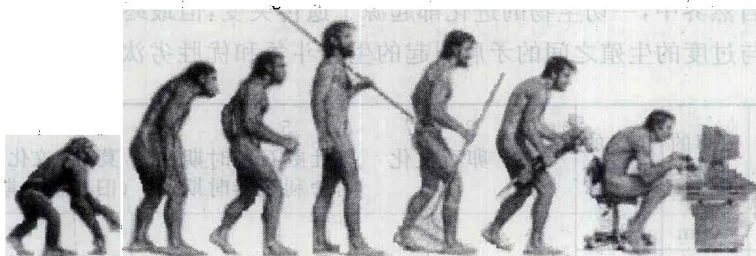


图 1-1 人类进化图

具体表现为:脑颅和脊柱的联接方式由动物的几乎垂直变为接近水平,脸部肌肉的显著退缩,感受外界视觉信息的双眼功能极大地被开拓;前肢获得解放,并可以做各种复杂的动作,特别是能制造工具和使用工具;来自视觉的大量信息和手所能从事活动灵巧程度的急剧提高,使脑的结构与机能大幅度地向前发展。这一切昭示着人类作为自然界的一个物种,将走上一条与其他物种完全不同的发展进化道路;同样预示着人类神话歌谣、游戏舞蹈、体育竞技、绘画雕刻、仪式巫术、观念信仰等在其他动物中不存在的各种文化活动的发端。恩格斯指出:“手不仅是劳动的器官,它还是劳动的产物。只是由于劳动,由于对所做的日新月异的事情的适应以及由于这些遗传下来的灵巧性愈来愈新地运用于新的、愈来愈复杂的操作中,人手才达到这样高度的完善性,在这基础上人手才能仿佛凭着魔力似地产生了拉斐尔(Raphael)的绘画、托尔瓦德森(Thorwaldsen)的雕刻以及帕格尼尼(Paganini)的音乐。”^①德国的考古学家古尔汉(Gourhan, A. L.)对此也曾做出过出色的实证研究。他从人的脑容量的增大(代表人的体质特征)和工具的改进(代表人的文化特征)两方面,对人类祖先各个进化阶段的状况作了调查统计分析(图 1-2)。其中工具改进的参照物是两个,一个是每千克石器的刀刃总长度(代表生产效率),另一个是工具的种类数(代表技术的进步)。研究结果显示,工具的改进跟脑容量的变化恰好形成鲜明的对照。人类的文化、技术的进步在人类起源阶段已悄悄地开始,但改进程度尚不明显,到旧石器时代中后期,发现的石器数量越来越多,制作越来越精致复杂,尤其在石器时代的最后阶段,文化、技术的发展更是呈指数函数的速度增长。古尔汉还以同样的方法评价人类经历的新石器时代、金属器时代、工业革命时代和科技革

^① 恩格斯. 自然辩证法. 于光远等译. 人民出版社, 1984 年, 第 295 页





命时代的技术进步,结果得出大同小异的速度增长曲线。因此,“迅速前进的文明完全归功于头脑,归功于脑髓的发展和活动。”是“劳动创造人”^①。

在自然界中,一切生物的进化都起源于遗传突变,但最终是通过有限的食物资源与过度的生殖之间的矛盾引起的生存斗争和优胜劣汰来实现的。在统

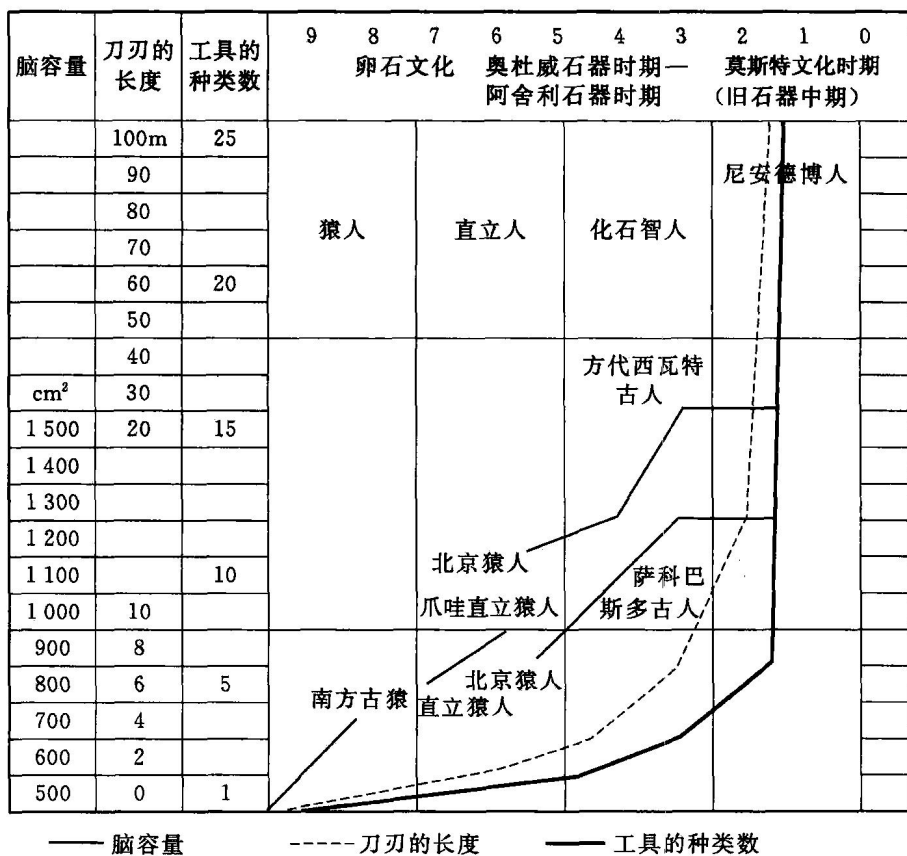


图 1-2

辖一切有机生命的生物学规律面前,人类也不可能是例外。在人类历史的早期,面对那神秘莫测的宇宙、低下的劳动生产力、严酷的生存条件、频繁的生存斗争,这一切注定了祖先们所从事的绝大部分活动是为了满足生存需要的功利性实践活动。其谋求自我生存、自我发展的手段主要以“体力型”为主,而那些能跑得快而久、跳得远而高、力气大、身手敏捷而机灵者,就成为自然选择的幸运儿。达尔文的“适者生存”是蛮荒时代人类进化的主要法则。但是,这一

① 恩格斯. 自然辩证法. 于光远等译. 人民出版社, 1984 年, 第 302~303 页



切并不妨碍人类祖先们在生产实践活动之外的,诸如游戏、舞蹈、竞技、绘画、雕塑、诗歌、音乐等艺术活动,以及理论活动的产生。因为,与动物进化不同的是,人类在其进化发展过程中确实具备了其他动物所不可能具有的东西。

人类作为充满智慧的动物,虽然在生物学意义上是自然界中的一个物种,但他不再重蹈生物进化发展路径的覆辙。人的存在不是为了简单地给自然增添一个物种,以展示自然的多样性,而是为了建造一个完全不同的、属于人类自己的世界。人类在其自身的进化发展过程中,制造和发明了一代又一代的仪器工具,大大地提高了人对环境的适应能力和变革能力,使人类获得了自我生存、自我发展的手段,将从以“体力型”为主,越来越明显地转变到以“脑力型”为主。这是人类进化发展的必然趋势,也是一个不争的事实。因此,伴随着人类文明诞生,人类的进化与发展将以拥有文化、得益于文明为主旋律。

二、体育的诞生

体育,作为人类特有的文化现象,是具有实践能动性的人类改造客观世界及人自身的产物。人的体育意识,是在人类改造世界的漫长历史中,随着人的本质的对象化和自然的人化而产生和发展起来的。因此,体育既是一种按照人的目的、意志、理论去占有和改造世界的创造性活动,同时又是一种合乎规律性的活动。

关于体育的起源是一个十分复杂的问题。事实上,我们今天已很难断言它究竟产生于何时。因为,体育的史前史可以追溯到人类的一切体力和智力活动都只是为生存条件提供保证的时期。在对体育的起源问题研究中,一个十分关键的问题是:在早期人类的生存斗争中,是哪些因素促使我们的祖先创造了一整套以改造自身为目的的身体练习。当前,有关体育起源问题的解释存在着“战争说”、“摹仿说”、“本能说”、“游戏说”、“巫术说”等多种学术流派,但唯物主义者始终坚持体育的“劳动说”。他们坚信体育作为人类的这一种特殊实践活动,渊源于人类的生产实践活动。马克思指出:“劳动首先是人和自然之间的过程,是人以自身的活动来引起、调整和控制人和自然之间的物质变换的过程。人自身作为一种自然力与自然物质相对立。为了在对自身生活有用的形式占有自然物质,人就使他身上的自然力(臂和腿、头和手)运动起来。当他通过这种运动作用于他身外的自然并改变自然时,也就同时改变了他自身的自然。他使自身的自然中沉睡着的潜力发挥出来,并且使这种力的活动受他自己控制。”“自然物本身就成为他的活动的器官,他把这种器官加到他身体的器官上,不顾圣经的训诫,延长了他的自然的肢体。”^①“由于劳动要求实际动手和自由活动,就像在农业中那

^① 马克思恩格斯全集·第23卷,第200~203页

样,这个过程同时就是身体锻炼。”^①心理学家威廉·冯特同样指出:“由于生活的需要迫使人去劳动,可是人在劳动中逐渐地把自己力量的实际使用看作一种快乐。”^②在他眼里,人类的原始艺术、游戏、舞蹈、竞技都是人类在劳动之余,“由于把力量的实际使用所引起的快乐再度体验一番的冲动而产生的。”^③虽然在目前有关体育的起源是一个有争议的学术问题,但是,我们应该看到,是人类的经济生活在归根结底意义上决定着人类体育的诞生与发展,是人类的生产实践决定着体育的方式与内容。马克思唯物史观告诉我们,“任何民族的法律,国家体制与道德都直接为其特有的经济关系所决定。这些关系同时也决定着——不过是在间接地——思维与想象的一切创造活动:艺术、科学等等。”^④大量的人类学、考古学研究成果,以及现有的出土文物、体育史料可以充分证明这一点。我们可以发现,那些跟体育的产生密切



图 1-3

相关的游戏、舞蹈、竞技、宗教等就其内容来看,大多数是当时的劳动场面(狩猎)、战争场面或宗教场面的再现,有的是对原始人的食物对象——动物的形象和动作的模仿(图 1-3、图 1-4、图 1-5),甚至在游戏、舞蹈、竞技中所使用的道具、器械,多数为当时所普遍使用的劳动工具。今天,我们在现代体育运动中仍然可以看到祖先的影子,如,疾跑、铅球、标枪、拳击、击剑、跨越障碍、游泳等运动项目。波诺马廖夫深刻地指出:“人不仅是在劳动工具的发展过程中,而且也是在人的身体本身(主要

生产力的机体本身)不断完善的过程中成其为人的。在这一发展过程中,作为生产形式的狩猎具有关键的作用。使用劳动工具狩猎,要求全新的动作技巧,首先要求增大力量的作用,提高速度、耐力和主动性的技能。人摆脱了生物规律的无限统治,社会历史规律便在人的发展过程中开始起决定性的作用了。”^⑤因此,体育发源于早期人类的生存斗争,人类的生产实践活动

- ① 马克思. 政治经济学批判 1857 年报 858 年草稿下册. 人民出版社,第 225~226 页
- ② 普列汉诺夫哲学著作选集. 第 5 卷,第 376 页
- ③ 同上书,第 337 页
- ④ 普列汉诺夫哲学著作选集. 第 2 卷,第 272 页
- ⑤ (匈)拉斯洛·孔. 体育运动全史. 中国体育史学会办公室,1985 年,第 2 页

是体育运动的渊藪。

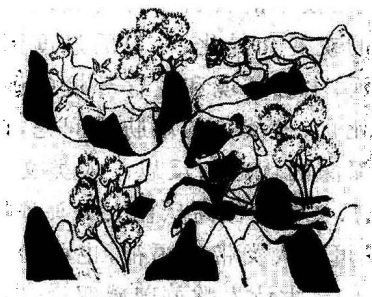


图 1-4

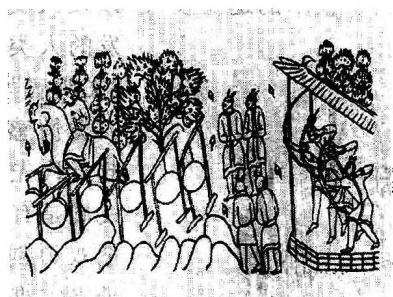


图 1-5

但是,也应该承认,正如心理学家让·皮亚杰所指出:“从研究起源引出来的主要教训是:从来就没有什么绝对的开端。”^①因此,在体育的发生学意义上,今天已很难确定体育的绝对起点。

第二节 人类发展的历史悖论

人类文明的诞生,是人类发展史上具有划时代意义的大事。没有文明的问世,或许人类今天还在森林中过着艰难困苦的狩猎生活,要么已经在地球上灭绝。心理学家弗洛姆指出:“人诞生在那本能的顺应能力已退化到最低限度的进化点上,就这个意义说,人是一切动物中最无能的,但这种生物上的弱点恰是人显示伟大力量的基础,是人发展自己独特人类特性的大前提。”^②正是由于人类文明的诞生、生产力的不断提高、科学技术的飞速发展,使得人类的生存条件比其他一切物种更加得天独厚,人类在极力创造了一个完全为我所需的世界。今天的人类正踌躇满志,并以征服者的姿态左右着地球的命运。因为他们坚信,人类的物质进步是没有止境的,财富增长也是没有限度的,而科学技术就是这种进步的可靠保障。确实,近二百年来,人类的创造力仿佛已发展到无所不能的地步,而对人自身的认识与探索,伴随着 2 600 克重的“试管婴儿”——路易斯·布朗于 1978 年在英国一家医院的诞生,一片人类行为能力的新大陆被发现了。人类已逐步闯入原本属于

^① 皮亚杰. 发生认识论原理. 商务印书馆, 1981 年版, 第 17 页

^② 张诗忠. 生物进化与人类进化的比较. 上海社会科学院出版社, 1997 年第 1 版, 第 31 页



上

篇